

日	主食	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ハムピラフ	○	ロースハム	米,乳不使用マーガリン,炒め油	玉葱,人参,マッシュルーム,ホールコーン,グリーンピース	566 kcal
	鶏肉のハーブ焼き		鶏モモ肉	オリーブ油	パセリ,パセリ,にんにく	24.6 g
	ポテトサラダ		ロースハム	じゃがいも,砂糖,ノンエッグマヨネーズ	人参,冷凍ホールコーン,きゅうり,にんにく	26.3 g
	白菜のスープ		鶏肉		白菜,人参,玉葱,マッシュルーム	3.3 g
3火	いわしのかばやき丼	○	いわし	米,でんぶん,揚げ油,砂糖	生姜	843 kcal
	豆入りみそ汁		豚肉,茹で大豆,絹ごし豆腐,白味噌,赤味噌	じゃがいも	ねぎ,大根,小松菜	30.0 g
	即席漬け		塩昆布		白菜,人参,きゅうり	24.5 g
	手作りカステラ		豆乳	米粉,小麦粉,三温糖,乳不使用マーガリン,ざらめ		2.9 g
4水	ボロボロジュシー	○	豚バラ肉,細切り昆布	米,炒め油	人参,筍,万能ねぎ	572 kcal
	ふーチャンプルー		豚肉	炒め油,焼きふ	もやし,人参,キャベツ,玉葱,ニラ	20.3 g
	サーターアングギー		豆乳	小麦粉,黒砂糖,ショートニング,揚げ油		20.2 g
						2.5 g
5木	豆入りひじきごはん	○	大豆,干ひじき,鶏モモ肉,油揚げ	米,系こんにゃく,炒め油,砂糖	人参,干し椎茸,グリーンピース	618 kcal
	焼きししゃも		ししゃも			28.1 g
	野菜のなめたけ和え			三温糖	大根,人参,小松菜,キャベツ,もやし,えのきたけ	20.1 g
	豚肉ともやしの味噌汁		豚バラ肉,カットわかめ,白味噌,赤味噌		しめじ,玉葱,ねぎ	4.0 g
6金	はるか	○			はるか	
	チキンライス		鶏モモ肉	米,炒め油	玉葱,人参,冷凍ホールコーン,グリーンピース	628 kcal
	白身魚の味噌マヨ焼き		まだい,白味噌,豆乳	ノンエッグマヨネーズ	玉葱,マッシュルーム,パセリ	29.5 g
	花野菜スープ		ベーコン	じゃがいも	カリフラワー,ブロッコリー,人参,キャベツ,玉葱	27.9 g
9月	上海焼きそば	○	豚肉,いか,青のり	蒸し中華めん,炒め油	人参,玉葱,キャベツ,干し椎茸,たけのこ,ニラ	511 kcal
	森のきのこスープ		鶏肉,絹ごし豆腐	でんぶん	生しいたけ,しめじ,えのきたけ,小松菜,人参,ホールコーン	22.9 g
	大学芋			さつまいも,揚げ油,白みつ,水あめ		17.6 g
						3.0 g
10火	オレンジフレンチトースト	○	豆乳	食パン,砂糖	オレンジ濃縮還元ジュース	673 kcal
	ハンガリアシチュー		ベーコン,豚肉,豆乳クリーム	炒め油,じゃがいも,サラダ油,乳不使用マーガリン,小麦粉	玉葱,人参,グリーンピース	25.2 g
	ブロッコリーサラダ		ベーコン,豆乳シュレッド	砂糖,サラダ油,オリーブ油	人参,キャベツ,ブロッコリー,冷凍ホールコーン	26.9 g
						3.5 g
12木	ご飯	○		米		645 kcal
	チキン南蛮		鶏モモ肉	でんぶん,揚げ油,砂糖,ノンエッグマヨ	生姜,にんにく,ねぎ,きゅうり,玉葱	24.3 g
	野菜のあえもの				小松菜,人参,白菜	23.1 g
	ベーコンとキャベツのスープ		ベーコン	オリーブ油	にんにく,玉葱,キャベツ,人参,冷凍ホールコーン	3.2 g
13金	チキンクリームスパゲティ	○	ベーコン,鶏モモ肉,豆乳,豆乳クリーム	スパゲッティ,炒め油,小麦粉,乳不使用マーガリン,サラダ油	人参,玉葱,マッシュルーム,パセリ	820 kcal
	コーンサラダ			砂糖,サラダ油	キャベツ,人参,もやし,きゅうり,冷凍ホールコーン,玉葱	25.4 g
	チョコマフィン		調製豆乳,豆乳クリーム	米粉,コーンスターチ,砂糖,サラダ油,はちみつ,チョコチップ,粉糖	レモン果汁	35.5 g
						3.0 g
16月	ナンピザ	○	ベーコン,豆乳シュレッド	ナン,炒め油	玉葱,人参,ピーマン,冷凍ホールコーン,マッシュルーム,ホールトマト,パセリ	580 kcal
	ポトフ		ウインナー,鶏モモ	じゃがいも	大根,人参,玉葱,キャベツ,かぶ,セロリー	28.9 g
	ぶどうゼリー		アガー,寒天	砂糖	ぶどうストレートジュース	19.8 g
						3.4 g
17火	ご飯	○		米		633 kcal
	鯖の味噌煮		鯖,赤味噌	三温糖	生姜	30.8 g
	野菜の磯香和え		刻みのり	砂糖	ほうれんそう,キャベツ,もやし,人参	19.1 g
	鯛のすまし汁		まだい,絹ごし豆腐	花麩	たけのこ,えのきたけ,ねぎ	4.2 g
18水	デコボン	○			デコボン	
	カニチャーハン		ボンレスハム,かにフレーク	米,ごま油	ねぎ,万能ねぎ	622 kcal
	肉団子		鶏挽肉,絞豆腐	でんぶん,ごま油,砂糖	玉葱,生姜	33.7 g
	もやしのナムル			砂糖,ごま油	もやし,人参,キャベツ,きゅうり,にんにく,生姜	19.8 g
19木	若布スープ	○	豚モモ肉,カットわかめ,絹ごし豆腐	ごま油	人参,筍,ねぎ,生姜	3.8 g
	カツカレーライス		豚モモ肉,鶏ひれ肉 30g	米,炒め油,じゃがいも,小麦粉,揚げ油,乳不使用マーガリン,パン粉,生パン粉	にんにく,生姜,玉葱,人参	938 kcal
	ガルバンゾーサラダ		ひよこまめ	砂糖,サラダ油	もやし,人参,キャベツ,ホールコーン	28.2 g
	白玉ポンチ			白玉団子,砂糖	みかん缶,黄桃缶,パン缶,レモン	28.5 g
20金		○				2.8 g
	五平餅		白味噌,赤味噌	アルファ化米,砂糖		724 kcal
	きゃべつの塩昆布和え		塩昆布	ごま油	キャベツ,きゅうり,人参	31.6 g
	とんカラスティック		豚肉	でんぶん,揚げ油	にんにく,生姜	23.7 g
26木	具だくさんの味噌汁	○	木綿豆腐,油揚げ,赤味噌,白味噌	じゃがいも,こんにゃく	大根,人参,ねぎ	3.8 g
	みかん				みかん	
	味噌ラーメン		豚肉,赤味噌,白味噌	スパゲッティ,炒め油	にんにく,生姜,人参,干し椎茸,もやし,キャベツ,冷凍ホールコーン,ねぎ	755 kcal
	いかのねぎ塩焼き		いか	砂糖,ごま油,サラダ油	生姜,にんにく,ねぎ	35.1 g
27金	細切りポテト	○		じゃがいも,揚げ油		27.9 g
	ガトーショコラ		調製豆乳	小麦粉,砂糖,サラダ油,乳不使用マーガリン,チョコチップ		2.5 g
	ご飯			米		735 kcal
	ハンバーグ		牛挽肉,豚挽肉	炒め油,生パン粉	玉葱,人参	34.4 g
27金	じゃこサラダ	○	じゃこ	砂糖,ごま油	キャベツ,もやし,人参,ほうれんそう	27.4 g
	わかめスープ		カットわかめ,鶏モモ	ごま油	ねぎ,人参,筍,えのきたけ,生姜	3.4 g
	清見オレンジ				清見オレンジ	

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。